

# Gezwollen benen en voeten

## Zware benen, dikke voeten

Tijdens de warme zomermaanden krijgen we sneller last van gezwollen benen, enkels en voeten. Het probleem wordt veroorzaakt door een plaatselijke ophoping van lichaamsvocht. Er zijn veel mogelijke oorzaken. De meeste zijn onschuldig en met een paar simpele leefregels kun je al heel wat minder last hebben van het probleem.

## Wat is het?

Dikke benen worden veroorzaakt door een **plaatselijke ophoping van vocht** onder de huid. Een andere naam daarvoor is **oedeem**. Die vochtophoping ontstaat doordat de wanden van de **haarvaten**, onze kleinste bloedvaatjes **vocht doorlaten**. Ze doen dit wanneer er te veel druk op wordt uitgeoefend doordat de aan- of afvoer van vocht verstoord is, wanneer ze beschadigd zijn of wanneer er te weinig van het eiwit serumalbumine in het bloed zit. Dat vocht lekt naar het omliggende lichaamsweefsel, dat gaat opzwellen.

## Symptomen

- **Elk deel van je benen** kan opzwellen, van je tenen tot en met je bovenbenen.
- **Een zwaar gevoel** of zelfs **pijn** in de benen.
- Het komt doorgaans **geleidelijk** op en neemt toe, om daarna weer te verminderen of te verdwijnen.
- Het is **erger tijdens warme dagen**.
- Het is **'s avonds erger** dan 's morgens. 's Ochtends is het meestal weg, maar het komt terug in de loop van de dag, zeker als je veel staat of zit.
- **Nachtelijke kuitkrampen**, veroorzaakt door het vocht dat zijn weg terug richting hart zoekt.

## Algemene oorzaken

**Verschillende lichaamssystemen** spelen een **rol in de vochthuishouding** en een goede verdeling van vocht over het lichaam: de bloedsomloop, het lymfevatensysteem en organen als hart, lever en nieren. Daarom kunnen gezwollen benen en andere lichaamsdelen veel verschillende oorzaken hebben.

Komt het maar in één been voor, dan heeft het doorgaans te maken met een probleem van dat ene been zelf. Komt het in beide benen tegelijk voor, dan ligt de oorzaak veeleer bij iets dat beide benen beïnvloedt.

De **meeste** oorzaken van dikke benen zijn **niet ernstig**. Vaak gaat het bovendien om een **combinatie** van verschillende oorzaken.

- **De zwaartekracht**. Het laagste punt van het lichaam zijn onze voeten en onderbenen. Daar blijft vocht dus het gemakkelijkst staan.
- **Lang stilzitten of stilstaan**. Wanneer je je benen gebruikt, werken de grote

beenspieren erin als een pomp: ze drukken afwisselend op de beenaders en de lymfevaten, en laten weer los. Op die manier stuwten ze het bloed weer richting hart. Wanneer je je benen onbeweeglijk houdt, valt dat hulpmechanisme weg.

- **Warmte** doet de aders uitzetten. Daardoor blijft het bloed gemakkelijker staan. Wanneer het erg warm is, beweeg je bovendien minder dan gewoonlijk.
- **Te veel zout eten.** Zout doet je lichaam meer water vasthouden.
- **Zwangerschap**, zeker vanaf de derde keer. De dikke buik drukt op de aders in de buik en vertraagt de terugvloei. Bovendien houdt het lichaam meer vocht en zout vast voor de foetus.
- Sommige vrouwen hebben vooral rond de maandstonden last van **idiopatisch oedeem**, ofwel vochtophouding in het hele lichaam zonder duidelijke oorzaak. Vochtafdrijvende geneesmiddelen maken het probleem paradoxaal genoeg nog erger. Door die plaspillen produceer je tijdelijk teveel insuline, en dat doet je lichaam juist vocht vasthouden. Hetzelfde gebeurt als je een dieet volgt met een sterk jojo-effect.
- **Sommige geneesmiddelen** zoals bepaalde bloeddrukverlagers, niet-steroïdale pijnstillers, oestrogenen en sommige middelen tegen suikerziekte.

## Ernstiger oorzaken

- **Spataders** zijn een vaak voorkomende oorzaak. Ze worden veroorzaakt door **slecht sluitende kleppen in de aders**. Die kleppen zitten daar om te beletten dat het bloed in de benen onder invloed van de zwaartekracht terugvloeit richting voeten. Als ze niet goed sluiten, sijpelt er bloed doorheen, terug naar beneden. Andere oorzaken van oedeem zoals **warmte, lang stilzitten of zwangerschap** kunnen **spataders plots veel erger** maken. Wanneer die oorzaak er niet meer is, gaat het doorgaans weer beter met de spataders.
- **Gezwollen** of zelfs alleen maar **zware benen** kunnen een **eerste teken** van spataders zijn. Je merkt dat vooral als je laarzen draagt: 's morgens zitten ze goed, 's avonds spannen ze. 's Winters zijn je benen ook dunner dan 's zomers.
- Spataders zitten vaak in de familie. Als je beide ouders spataders hebben, kun je ze zelfs al krijgen voor je twintigste.
- **Lymfeoedeem** ofwel een **slechte afvoer van lymfe**. Lymfe is een kleurloos vocht dat een belangrijke rol speelt in ons afweersysteem. **Het lymfestelsel** is een systeem van vaten dat zorgt voor de circulatie en afvoer van dat vocht uit het lichaam. Wanneer het niet goed afgevoerd kan worden, stapelt het zich op. De oorzaak kan een zeldzame **aangeboren afwijking van de lymfevaten** zijn. Waarschijnlijk zijn de kleppen van de lymfevaten niet goed van kwaliteit. Het oedeem kan al ontstaan kort na de geboorte, rond de puberteit of pas op volwassen leeftijd. Lymfeoedeem kan ook het **gevolg van iets anders** zijn, zoals schade aan de lymfevaten door een operatie of een ontsteking. Als je in het gezwollen deel van de voorvoet knijpt, dan kun je dat **veel minder diep indrukken dan bij spataders**. Het vocht is namelijk veel eiwitrijker. Na een tijd kun je de huid niet meer indrukken en wordt ze dikker en harder. Op de duur trekt het vocht ook niet meer weg tijdens de nacht.
- **Hartfalen**. Het hart pompt minder goed. Gecombineerd met warmte en te weinig drinken, treft dit soort vochtophoping vooral oude mensen. Dan zijn beide benen sterk gezwollen.
- **Levercirrose** beschadigt de lever, waardoor hij minder goed werkt. Dat heeft allerlei gevolgen, waaronder vochtophoping.
- **Een nierziekte**. De nieren zijn dan niet meer in staat om genoeg vocht en zout uit je

bloed te filteren. Dat stapelt zich onder andere in de benen op.

## Alarmsignaal

Als een gezwollen been **plotseling opkomt**, dan wijst dit meestal op een plotse verstopping van een ader of lymfevat. De frequentste oorzaak is een **diepe veneuze trombose**, d.w.z. een **bloedklonter die een ader verstopt**. Meestal heb je ook pijn diep in je kuit. Het been kan wit zijn en klam aanvoelen. Dan moet je snel een dokter raadplegen. Een zeldzame keer komt het door een gezwel dat op het bloed- of lymfevat drukt.

## Verwarring mogelijk met lipoedeem

Lipoedeem is een plaatselijke en grote **vetophoping rond de enkels**. Dat heeft niets te maken met vochtophoping en evenmin met overgewicht: je kunt voor de rest heel slank zijn. Het komt snel opzetten en is vaak pijnlijk. Het wordt gemakkelijk verward met lymfeedeem, maar je lymfevaten en aders zijn helemaal normaal. Het is vaak een kwestie van aanleg. De enige **therapie** is **liposuctie**.

## Wat kan je zelf doen tegen gezwollen benen of voeten?

- **Beweeg veel met je benen** om de spierpomp te activeren. Heb je een zittend of staand beroep hebt, stap dan af en toe even rond. Kan dat niet, doe dan oefeningen met je voeten en benen.
- Beoefen een **sport** waarbij je je **benen veel beweegt**, zoals wandelen, lopen, fietsen of zwemmen. Stationair tennissen is bijvoorbeeld niet goed.
- **Neem wisseldouches**: besproei je benen afwisselend met warm – geen heet – en koud water.
- Draag **schoenen met een lage, brede hak**. Vermijd hoge hakken, want daardoor verminder je de pompfunctie van de kuitspieren. Helemaal plat is ook niet ideaal.
- **Slaap met de benen hoger** om de terugvloeit te verbeteren. Een **voetenbankje** bij kantoorwerk verlicht ook.
- **Vermijd overgewicht**.
- **Vermijd hoge temperaturen** afkomstig van sauna, zon(nebank), hete baden, epilieren met hete was of zelfs vloerverwarming.
- **Vermijd constipatie**. Door te persen verhoog je de druk op de aders in de buik en verminder je de terugvloeit.
- **Drink genoeg**. Wat je teveel drinkt, plas je weer uit. Net door te weinig te drinken, krijg je in extreme gevallen een eiwitopstapeling en gezwollen voeten.
- **Draag een steunkous** als de temperatuur het toelaat.
- **Vermijd te strakke kleren** die de aders plaatselijk dichtdrukken, zoals een knellende pantalon, een strakke ceintuur of sokken met een spannend elastiek.
- **Masseer je benen** van je voeten naar je dijen toe.

## Oefeningen

Deze oefeningen zijn goed tegen zware, dikke benen en tegen spataders. Ze bevorderen de bloedsomloop. Doe ze allemaal ongeveer 15 keer na elkaar.

Liggend op je rug:

- maak fietsbewegingen
- kruis je gestrekte benen over en onder elkaar
- maak cirkeltjes met je voeten en houd ondertussen je benen gestrekt
- buig je tenen achtereenvolgens naar achter en duw ze naar voor. Houd je benen gestrekt en lichtjes omhoog.

Staand:

- loop op je hielen
- ga achtereenvolgens op de toppen van de tenen staan en kom weer neer
- verplaats je gewicht afwisselend van je hielen naar je tenen
- breng je voeten samen en zet ze weer uit elkaar.

## Noodoplossingen

- Draag **steunkousen**.
- **Houd je benen hoger**.
- Enkele sessies **lymfedrainage** bij een kinesist duwen het vocht weg.

Raadpleeg je huisarts, zeker als het plots opkomt en 's ochtends niet verminderd is.

## Geneesmiddelen

Geneesmiddelen tegen dikke, zware benen en spataders **doen de spiercellen in de aders samentrekken**. Daardoor komen de kleppen dicht bij elkaar en vermindert de terugvloei. Ze doen ook de **lymfevaten** een beetje samentrekken. Je hebt daardoor minder last van dat zware gevoel en van zwelling.

Bij **beginnende spataders** zijn ze **doeltreffend**. Heb je al veel of lang spataders, dan krijg je de aderwanden niet meer zo dicht bij elkaar dat de kleppen elkaar weer raken.

De meeste pillen hebben een **oplaaddosis**. Ze werken pas na een opstartfase of nadat je er erg veel op korte tijd genomen hebt. Ze werken maar **enkele maanden**. Daarna ontstaat gewenning. Gebruik ze daarom om een warme zomer te overbruggen, maar stop ermee in de winter.

De meeste middelen hebben een **plantaardig extract als actief bestanddeel**. Het extract in kwestie verschilt van merk tot merk, maar ze hebben allemaal ongeveer hetzelfde effect.

## Crèmes en zalven

Crèmes werken volgens **hetzelfde principe** als de inwendige geneesmiddelen en hebben gelijkaardige ingrediënten. Soms zit er **iets verfrissends** bij zoals menthol, wat het zwaarte- en warmtegevoel vermindert. Dat werkt slechts een kwartier tot twintig minuten, maar dat kan genoeg zijn om je te helpen inslapen wanneer je 's nachts wakker geworden bent.

## Behandeling van spataders

Net wanneer spataders het meest last veroorzaken, blijf je er beter af. Dus **niet in de zomer** en zeker **niet** zolang je **zwanger** bent.

Een spataderbehandeling kan op verschillende manieren gebeuren, afhankelijk van de ernst: door inspuitingen, endoveneuze laser, radiofrequente ablatie of door open chirurgie. Ze gebeurt tijdens een consultatie of in de dagkliniek. Na de ingreep moet je gedurende **drie tot zes weken** een drukverband of een **steunkous** dragen. Dat is erg lastig als het warm is. Bovendien mogen de littekens de eerste drie maanden absoluut **niet in de zon**, om te voorkomen dat ze voor altijd bruin zouden verkleuren. Meer info over spataders vind je in het [dossier Spataders](#) op deze site.

## Behandeling van lymfeedeem

De enige behandeling is een **regelmatige lymfedrainage** door een kinesist, plus het dragen van **steunkousen**. Om een (verhoogde) terugbetaling te genieten moet je wel een lymfescan als bewijsstuk kunnen voorleggen.

Met medewerking van dokter Caren Randon, afdeling thorax- en vaatheelkunde, UZ Gent

Verschenen op 27 juli 2010